

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK
PENDEK MENGGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS VII SMPS MARIA FATIMA NUROBO**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



ADRIANUS MANENEN
NIM. 17322637

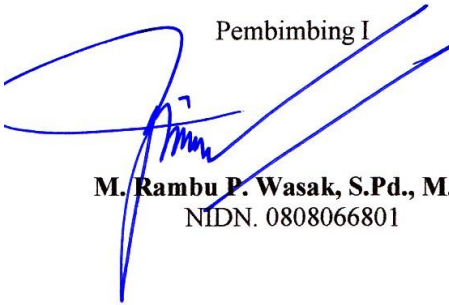
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2023

**HALAMAN
PERSETUJUAN**

Skripsi atas nama **Adrianus Manenen**, NIM. 17322637, dengan judul: **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 28, bulan Oktober, tahun 2023

MENYETUJUI

Pembimbing I



M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0808066801

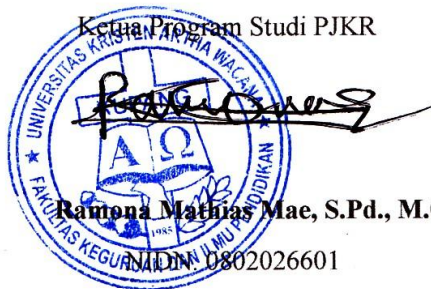
Pembimbing II



Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0831018901

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

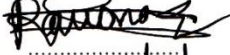





Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Adrianus Manenen NIM. 17322637**, dengan judul: “**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo**” telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 28, bulan Oktober, tahun 2023 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 01, bulan November, tahun 2023.


DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
M. Rambu. P. Wasak, S.Pd, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	 30/1-2024
Yahya J. Palinata, S.Pd., M. Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN

Dekan FKIP

Dr. Andreas I. F. Lusiba, M.Pd.
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adrianus Manenen
NIM : 17322637
Semester : Dua Belas (XII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Pesrmenidiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 28 Oktober 2023

Yang menyatakan



Adrianus Manenen

NIM. 17322637

MOTTO

**“Kebijaksanaan Akan Memelihara Engkau,
Kepandaian Akan Menjaga Engkau”**

(Amsal. 2:11)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang sebagai penyelenggaraan kehidupan yang telah memberikan kesempatan untuk hidup dan bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk kedua orang tua terhebat Bapak Silvester Kole dan Mama Maria Bena Meak terima kasih atas doa tulus kalian untuk saya dan terima kasih atas kerja keras kalian untuk saya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Untuk keluarga besar A'kuan dan Manenen terima kasih atas dukungan dan motivasi selama proses perkuliahan hingga saat ini.
4. Dan untuk teman-teman seperjuangan PJKR Angkatan 2017 terlebih khususnya kelas C (Steven, Jimi, Agoes, Naldi).
5. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti Panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini, Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dengan judul: **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo”**

Keberhasilan dalam penyelesaian Skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, maka dalam penelitian ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredrik Neonufa, MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
4. M. Rambu P. Wasak., S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
5. Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
6. Alventur Baun, S.Pd., M.Pd., selaku Penasehat Akademik yang selama ini selalu memberikan motivasi dan nasehat yang luar biasa sehingga saya bisa sampai pada tahap ini.
7. Bapak dan Ibu staf pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) FKIP.

8. Yovita Naisaban, A.Md, selaku Kepala Sekolah SMPS Maria Fatima Nurobo yang sudah memberikan tempat, waktu dan kesempatan kepada peneliti sehingga peneliti bisa melakukan penelitian di SMPS Maria Fatima Nurobo.
9. Yanuarius Boko, S.Ag.,M.Sc, selaku Kapala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Malaka yang sudah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMPS Maria Fatima Nurobo.
10. Dr. Simon Nahak, S.H., M.H, selaku Bupati Kabupaten Malaka yang telah memberikan izin kepada peneliti sehingga dapat melaksanakan penelitian di wilayahnya.

Akhir kata, dalam menyusun Skripsi ini peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi peningkatan mutu kualitas pengetahuan dikemudian hari.

Kupang, 28 Oktober 2023

Penulis,

Adrianus Manenen

NIM. 17322637

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORIENTSI KARYA	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTACT	xv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II.KAJIAN PUSTAKA	7
A. Pembelajaran	7
B. Hakikat Lari Jarak Pendek.....	12
C. Bermain.....	16
D. Kerangka Berpikir.....	25
BAB III. METODE PENELITIAN	27
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	27
1. Pendekatan	27
2. Jenis penelitian.....	28
B. Desain Penelitian	28
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	32
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35

1. Tempat	35
2. Waktu	35
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	36
1. Peran peneliti	36
2. Informan penelitian	36
3. Teknik Sampling	36
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Pengumpulan Data	37
H. Teknik Analisis Data	38
I. Pengujian Keabsahan Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Demografi Responden Penelitian	42
B. Hasil Penelitian	43
Siklus I	
a. Perencanaan	44
b. Pelaksanaan	45
c. Pengamatan	48
d. Refleksi	48
Siklus II	
a. Perencanaan	49
b. Pelaksanaan	49
c. Pengamatan	52
d. Refleksi	52
C. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP	57
A. Simpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, definisi konsep, oprasionalisasi, dan indikator.....	33
Tabel 3.2 Waktu Penelitian.....	35
Tabel 4.1 Demografi responden penelitian.....	42
Tabel 4.2 Hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus I.....	46
Tabel 4.3 Hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus II.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Contoh Gerakan Lari Jarak Pendek.....	15
Gambar 2.2. Simulasi Permainan Hitam Hijau.....	24
Gambar 2.3 Bagan pembelajaran lari jarak pendek.....	26
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....	61
Lampiran 2 Surat Selesai Penelitian.....	62
Lampiran 3 Instrumen Penelitian.....	63
Lampiran 4 Bukti Pengumpulan Data.....	69
Lampiran 5 Bukti Analisis Data.....	73
Lampiran 6 Bukti Dokumentasi Penelitian.....	79

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK MENGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMPS MARIA FATIMA NUROBO

Adrianus Manenen^{1*}, M. Rambu P. Wasak², Yahya J. Palinata³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
email. adrianusmanenen12@gmail.com

Latar belakang: Pembelajaran olahraga merupakan inti dari kegiatan pendidikan disekolah khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik serta peningkatan kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh peserta didik.

Tujuan penelitian: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pada Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Bermain Hitam Hijau Pada Siswa Kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo.

Metode penelitian: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini terdiri dari 2 siklus. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain (Hitam-Hijau) pada siklus I belum memenuhi kriteria ketuntasan yaitu hanya 55,50% dari kriteri KKM yaitu 85% kriteria ketuntasan. Maka peneliti melanjutkan penelitian dengan siklus II dan memperoleh peningkatan hasil belajar dari 55,50% meningkat hingga 86,67%. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain (Hitam-Hijau) mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

Simpulan: penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain (Hitam-Hijau) pada siswa kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo termasuk kategori baik.

Katakunci: *Pendidikan jasmani, hasil belajar, kompetensi guru.*

ABSTRACT

EFFORTS TO IMPROVE SHORT DISTANCE RUN OUTCOMES LEARNING USING THE PLAY APPROACH IN CLASS VII STUDENTS OF SMPS MARIA FATIMA NUROBO

Adrianus Manenen1*, M. Rambu P. Wasak2, Yahya J. Palinata3

1,2,3 Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty
of Teacher Training and Education, ArthaWacana Christian University,
Kupang, Indonesia

e-mail. adrianusmanenen12@gmail.com

Background: Sports learning is the core of educational activities in schools, especially in learning Physical Education, Sports and Health. Learning Physical Education, Sports and Health aims to improve physical fitness for students as well as to improve basic movement abilities possessed by students.

Research objective: The purpose of this study was to find out the Efforts to Improve Short Distance Running Learning Outcomes Using the Black and Green Playing Approach in Class VII Students of SMPS Maria Fatima Nurobo.

Research method: The method used in this research is Classroom Action Research (CAR). This study consisted of 2 cycles. Each cycle consists of planning, implementing actions, observing, and reflecting.

Results and discussion: The results showed that the learning run short distances using the playing approach (Black-Green) in cycle I did not meet the completeness criteria, namely only 55.50% of the KKM criteria, namely 85% of the completeness criteria. So the researchers continued the research with cycle II and obtained an increase in learning outcomes from 55.50% to 86.67%. This shows that the results of learning to run short distances using the playing approach (Black-Green) can improve student learning outcomes.

Conclusion: This study shows that improving the learning outcomes of short distance running using a playing approach (Black-Green) in class VII students of SMPS Maria Fatima Nurobo is included in the good category.

Keywords: Physical education, learning outcomes, teacher competence.

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Adrianus Manenen
2. Tempat/tanggal lahir : Nurobo, 08 April 1997
3. Alamat : Jl. Timor Raya KM 36, RT.002/RW.001, Desa Meotroi, Kecamatan Laen Manen, Kabupaten Malaka.
4. Nomor *handpone* : +62 81353019054
5. Alamat email : adrianusmanenen12@gmail.com
6. Nama Ayah : Silvester Kole
7. Nama Ibu : Maria Bena Meak

B. Riwayat pendidikan

1. SDK Nurobo : (2004-2011)
2. SMPS Maria Fatima Nurobo : (2011-2014)
3. SMAN Oenopu : (2014-2017)
4. Perguruan Tinggi : (2017-2023)